

Erwachsene 2

Einschwimmen

100 Meter Kraul
100 Meter Brust
100 Meter Delphin



Technik

300

10 x Rollwende
50 Meter Brust BS mit Kraul AZ
50 Meter Brust abwechselnd r. Arm, l. Arm, l. Bein, r. Bein
50 Meter frei
50 Meter Brust 2x AZ mit 1x BS
50 Meter Brust BS mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Brust 1x AZ mit 2x BS
50 Meter Brust diagonal - l. Arm + r. Bein - nach 25 wechseln

700

Ausdauer ab 20:30

300 Kraul ohne Pause
mit Rollwenden

200 Brust ohne Pause
500 Kraul ohne Pause
mit Rollwenden
300 Rücken

1000

Ausschwimmen

50 Meter Rückengleichschlag
150 Meter frei (langsam)

1200

